

1



Votre look actuel

Dans cette première partie, nous vous proposons de faire le point sur vous. Nous allons nous attacher progressivement aux détails de votre visage. En quelques exercices pratiques et ludiques, vous découvrirez les techniques des professionnels de l'image pour vous mettre en valeur. Ainsi, vous serez en mesure de vous approprier les bons gestes, simples et efficaces, pour une beauté flamboyante !

Exercice 1 • Savez-vous prendre soin de vous ?

Vous avez l'habitude de vous sentir belle et on vous le rappelle souvent ? Ou bien votre beauté est intérieure (c'est ce que vous pensez), et vous désirez enfin sortir de votre coquille et oser vivre votre féminité ? Quel que soit votre profil, voici un questionnaire pour faire le point sur votre image et la manière d'en prendre soin.

Le tableau suivant comporte 15 affirmations. Cochez les cases correspondant à vos habitudes actuelles.



	Oui, tout à fait	Pas du tout	Euh...
J'aime me regarder dans un miroir.			
Je sais m'aménager du temps rien qu'à moi.			
Je suis une « pro » du shopping.			
Je connais mon type de peau.			
J'ai confiance en moi.			
Je sais exprimer ma féminité.			
Je fréquente les salons de coiffure.			
Je me démaquille chaque soir.			
Je prends soin de ma peau.			
Je connais parfaitement mes mensurations.			
J'éprouve du plaisir à acheter des vêtements.			
Je sais accessoriser mes tenues.			

	Oui, tout à fait	Pas du tout	Euh...
Je me maquille chaque jour.			
Ma personnalité s'exprime dans mes vêtements.			
Je joue avec les couleurs pour me mettre en valeur.			
	Colonne A :	Colonne B :	Colonne C :

Analyse des réponses

Additionnez les réponses de chaque colonne.

Si vous avez plus de 7 points dans la colonne A, cet ouvrage va vous servir à valider vos connaissances sur votre look. En effet, vous savez déjà prendre soin de vous. Nous vous proposons donc de vous concentrer sur les points des colonnes B et C pour vous perfectionner, et ainsi être au top de votre beauté.

Si vous avez un maximum de points dans la colonne B, ce cahier d'exercices est un très bon début pour commencer à vous approprier votre image. Au fil des pages, nous vous initierons aux techniques de relooking, mais aussi aux comportements et aux « réflexes beauté » à acquérir pour renouer avec votre féminité.

Vous avez un maximum de cases cochées dans la colonne C ? Vous êtes sur la bonne voie ! Peut-être manquez-vous de temps et dans ce cas, c'est à vous de vous accorder des « moments beauté » en revoyant vos priorités. Peut-être avez-vous aussi la volonté de bien faire, mais vous ne savez pas comment vous mettre en valeur ? Grâce à ce cahier, vous allez acquérir facilement les techniques de relooking et obtenir les clés pour vous mettre en valeur dans toutes les situations.

